

Artrose in het heup- of kniegewricht

In deze folder leest u wat artrose is en wat u er zelf aan kunt doen om de klachten minder te laten worden.

Wat is artrose?

Artrose is een aandoening waarbij het kraakbeen in het gewricht beschadigd is. Dit wordt ook slijtage genoemd. Kraakbeen dat beschadigd is herstelt niet meer. Bij ernstige slijtage is er geen kraakbeen meer tussen beide botdelen. Hierdoor kan het gewricht de schokken van de bewegingen minder goed opvangen.



Hoe ontstaat artrose?

De oorzaak van artrose is niet bekend. Ouderdom wordt vaak aangewezen als de oorzaak van artrose. De kans op artrose neemt toe naarmate je ouder wordt. Maar er zijn ook andere oorzaken van artrose zoals een reumatische aandoening of op jonge leeftijd heupdysplasie. Een erfelijke aanleg speelt dan vaak een rol.

U heeft een grotere kans op artrose bij:

- Langdurige (over)belasting van je gewrichten
- Zwaar lichamelijk werk.
- Overgewicht
- Botbreuken
- Sportblessures.

U kunt artrose in een gewricht hebben of in meerdere gewrichten. Als u artrose in een gewricht heeft, hoeft dit niet te betekenen dat u het ook in andere gewrichten heeft.

Welke klachten kunt u hebben?

Bewegingen worden pijnlijker en stijver rondom het heup- of kniegewricht.

Bij artrose in de heup is er bijna altijd sprake van liespijn dit kan samengaan met uitstraling naar de knie. Ook ontstaat er startstijfheid en ochtendstijfheid na een periode van rust zoals bv zitten of liggen. Door bewegen verdwijnt dit weer. Pijnlijke en stijve gewrichten zijn minder goed te bewegen. De spierkracht kan minder worden. Deze klachten worden groter naarmate de artrose erger wordt.

Bij artrose van de knie ontstaat vaak stijfheid in het gewricht. Door veranderingen in de knie en vrijkomende kraakbeendeeltjes kan er een ontstekingsachtige reactie optreden. Dit gaat vaak samen met pijn, warmte en zwelling van de knie. In een vergevorderd stadium van artrose kan er een verandering in de stand van het gewricht optreden zoals een X- of O- benen.

Hoe verloopt artrose?

Artrose is een chronische gewrichtsaandoening. Deze wordt in de loop van de jaren geleidelijk aan erger. Het verloop van de ziekte is voor iedereen anders. Hoeveel klachten van pijn, stijfheid en bewegingsbeperkingen u gaat krijgen, is niet te voorspellen. De klachten hebben meestal een wisselend beloop, dit betekent dat goede dagen afgewisseld worden met slechte dagen.

Hoe wordt artrose behandeld?

Artrose is niet te genezen. In het beginstadium van artrose kan een individueel behandelplan wel zorgen dat de klachten wat minder erg worden. Denk bijvoorbeeld aan:

- Pijnstilling tegen stijfheid en pijn
- Aanpassen van leefgewoontes, vermijd zware belasting zoals traplopen, hurken en knielen.
- Fysiotherapie om het functioneren van de spieren en gewrichten zo goed mogelijk te houden. Blijf in beweging maar neem ook op tijd rust.
- Vermijd overgewicht, dit is een extra belasting voor de gewrichten. Een diëtiste kan u daarbij helpen.
- Eventueel gebruikmaken van hulpmiddelen zoals een kruk of rollator.
- Zwemmen en fietsen zijn goede sporten om te doen. Hierbij belast je de aangedane gewrichten niet te veel.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

- Polikliniek orthopedie 0413 - 40 19 71

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, psb@bernhoven.nl.

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40
E: communicatie@bernhoven.nl
I: www.bernhoven.nl



Ga naar
www.zorgkaartnederland.nl